

По заказу Местной Администрации
Внутригородского муниципального образования
Санкт-Петербурга поселок Тярлево

ПРАВДА О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ



ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

ПРАВДА О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

- По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) курение табака убивает до половины людей, которые его употребляют. Табачная эпидемия является одной из самых значительных угроз для здоровья населения, когда-либо возникавших в мире!
- Каждые 10 секунд в мире умирает 1 человек, причиной смерти которого является **ТАБАКОКУРЕНИЕ**.
- Около одной трети взрослого населения мира курят табак.
- Табакокурение было завезено в Европу после открытия Америки и затем распространилось по всему миру через торговлю.
- Кроме “обычного” курения табака с термическим его разрушением и возгонкой части веществ, вредное действие на организм оказывается и при суррогатной его замене курением электронных сигарет и систем нагревания табака (типа IQOS), что особенно актуально в последнее время.



ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Табакокурение (или просто “курение”) — вдыхание дыма тлеющего табака (ферментированных и высушенных или обработанных листьев некоторых видов растения “табак”), наиболее часто встречается в виде курения папирос, сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна.

Табак в древнем мире

История происхождения табака насчитывает не одно столетие. До шестнадцатого века растение произрастало только в Южной и Северной Америке. Первые изображения табака были найдены в древних храмах. Эти находки археологов датируются тысячным годом до нашей эры. В древнем мире растение использовалось шаманами и местными лекарями. Табаку приписывали целебные свойства, а листья применялись как болеутоляющее. Использование растения вошло в ритуалы древнейших цивилизаций. Древние люди, проживавшие на территории Центральной Америки, верили, чтобы вдыхание дыма позволяет общаться с богами и ушедшими родственниками. В этот период появилось два способа курения: в северной части Америки стало популярным курение трубок, а в Южной Америке получило распространение курение сигар, скрученных из целых листьев.

Как табак появился в Европе

Открытие Колумбом Нового Света принесло Старому Свету множество экзотических продуктов и сокровищ. Помимо груд золота и таких удивительных растений, как картофель, какао, ананасы, помидоры, экспедиция Колумба познакомила Европу с листьями табака.

Осенью 1492 года достигшие берегов Сан-Сальвадора европейцы увидели высушенные листья табака и курящих аборигенов. Вскоре некоторые члены команды Колумба пристрастились к вдыханию ароматного дыма, став первыми курильщиками Старого Света. Уже через несколько десятков лет испанцы выращивали табак на открытых ими Карибских островах, а затем европейцы начали устраивать табачные плантации на собственном континенте.



Причины популярности табака

Потребовалось совсем немного времени, чтобы курение стало модным занятием в Европе. Курили все слои населения, от королей и вельмож до торговцев и подмастерьев. Все, у кого на это хватало денег.

Высушенные части растения не только курили, но и нюхали и жевали. К популяризации табака приложил руку посол Франции в Лиссабоне Жан Нико. Деятельность Нико по популяризации табака была так широка, что Карл Линней классифицируя растения именно в честь него дал табаку родовое имя *Nicotiana*. Позднее вещество-алкалоид, выделенный из листьев табака также получило название “Никотин”.

Уже через столетие после открытия нового континента растение выращивали в Италии, Англии, Италии, Бельгии, Швейцарии. Торговые связи стремительно расширились. Табак проник в Сибирь и другие регионы Азии.

Популярность табачных листьев обуславливалась несколькими факторами, ими же чуть позже воспользуются те, кто привез табак в Россию, вот основные из них:

-Экзотичность. Многие продукты, вещи и традиции, привезенные из Нового Света, манили европейцев новизной и необычностью, не стало исключением и курение.

-Полезность. Поначалу жители Европы искренне верили в целебные свойства табака, ученые и торговцы объявляли его панацеей, избавляющей от множества недугов. В 1571 году испанец Николас Мондарес даже написал научный труд, в котором утверждал, что курение помогает вылечить 36 разнообразных болезней.

-Привыкаемость. Будучи наркотиком, никотин быстро вырабатывал у курильщиков мощную зависимость.

-Прибыльность. Высокий спрос, растущие число потребителей и достаточно небольшой объем импорта и производства табачного листа превратили торговлю табаком в очень прибыльное занятие.

История табака в России

Русские люди познакомились с курением чуть позже западных европейцев. Это произошло во второй половине 16 века во времена Ивана Грозного. Историю появления табака в России начали английские купцы, которые преподнесли двору новую забаву в качестве дара. Курение долго не поощрялось, но на короткое время приобрело популярность в высшем обществе, особенно среди иностранцев.

При Михаиле Федоровиче Романове отношение к курению резко изменилось. Табак официально запретили, а обнаруженную контрабанду начали сжигать в полном объеме. Потребителей и купцов подвергали крупным денежным штрафам и телесным наказаниям. После крупного пожара в Москве, произошедшего в 1634 году, вышел царский указ о полном запрете курения под угрозой смертной казни. На практике казнь заменялась “урезанием” носа.

Царь Алексей Михайлович в 1646 году хотел было взять продажу табака в монополию, но могущественный патриарх Никон вскоре восстановил жесткие меры против “богомерзкого зелья”. Для любого курильщика предусматривалось тяжелое физическое наказание.

История курения табака в России на время утихла, но в 1697 году царь-реформатор Петр I легализовал продажу и установил правила распространения курительных смесей. В 1705 году был обнародован новый указ. Продажа табака еще более широко разрешалась через целовальников, выборных, бурмистров. Одновременно были учреждены две фабрики: в Ахтырке (современная Украина) и Петербурге. Табак получил повсеместное распространение, ни одна ассамблея или празднество не обходились без курения.

Во время правления Екатерины бурно развивалось российское предпринимательство, что оказалось весьма удачным для табачной торговли. В 1762 году специальным указом императрицы была официально разрешена свободная продажа табака. Тогда же помимо курения стало популярным употребление нюхательного табака.

Никотин окончательно вошел в жизнь русского человека. В правление Александра I производство российского курительного табака возросло в шесть и более раз по сравнению с екатерининской эпохой. Его курили, нюхали, жевали, использовали трубки, сигары, самокрутки, даже кальяны. Во второй половине 19 века в моду вошли фабричные папиросы. Во время Первой мировой войны табачное производство переживало настоящий бум, так как махорка и папиросы обязательно входили в офицерские и солдатские пайки.

Пришедшие к власти большевики отняли у собственников табачные фабрики, национализировав их, но о прекращении производства не было и речи. Во время Великой Отечественной войны все фабрики были эвакуированы и продолжали исправно работать, ведь табак стал стратегическим продуктом, без него невозможно было представить пайки советских воинов.

На послевоенное время пришелся золотой век табачной промышленности. В конце сороковых и начале пятидесятых сигареты стали неотъемлемой частью образа многих героев, звезд кино и секс-символов.

За распадом СССР последовала вереница банкротств предприятий, выпускающих подобную продукцию. Без государственного заказа они не смогли выжить и стали частью более крупных компаний, как правило, иностранных. Россиян стали обеспечивать табачной продукцией обширные транснациональные компании.

Антитабачные движения

Поклонников табака, с самого начала критиковала церковь. В конце семнадцатого века в Европе активизировалось движение против курения, а медики принялись исследовать последствия употребления табака для здоровья человека. Например, придворный медик короля Людовика XIV врач Фагон называл курение ящиком Пандоры, таящим в себе неизвестные ранее болезни. Король отвечал, что запретить табак он не может, потому что в этом случае государственная казна потеряет значительные доходы, которые получает от монополии.

Долгое время любая попытка монархов каким бы то ни было образом ограничить ввоз и культивирование растения приводила к невиданному расцвету контрабанды.

Интересные факты:

-В 1890 году двадцать шесть штатов Америки приняли решение запретить продажу сигарет несовершеннолетним.

-В Нью-Йорке в 1908 году женщинам было запрещено курить в публичных местах, но сразу же появились нарушительницы закона, которые начали активно бороться за свои права. С тех пор в истории табака курение стало связываться с движением эмансипации женщин.

-Самое первое в мире широкомасштабное движение против курения проводилось на государственном уровне с 1930-х до начала 1940-х годов в Германии, Италии и Испании.

-В пятидесятых годах появились первые научные публикации о вреде растения, а крупнейшие производители впервые стали выпускать сигареты с фильтром.

-В 1960 году на пачки впервые стали наносить предупреждения о вреде табакокурения, а спустя два десятилетия началось глобальное наступление на табак. Налоги в странах Западной Европы и США выросли на 85%. На рубеже веков главной темой новостей табачной промышленности стали судебные тяжбы.

На сегодняшний день табачная промышленность переживает значительный спад, во всем мире ведется непримиримая борьба с употреблением табака, ведь здоровье людей дороже доходов государства. Табак исключен из довольствия военнослужащих многих государств, в том числе и в Российской армии.

КУРЕНИЕ И БОЛЕЗНИ

По разным оценкам, за годы Второй мировой войны погибло от 50 до 80 млн человек. Ужасающие цифры. Вот только они не являются самыми страшными. По статистике Всемирной организации здравоохранения, ежегодно от последствий курения умирает по 7 млн человек. Эта информация общедоступна, но даже она не может уберечь людей от столь пагубной привычки. Мозг курильщика включает простой защитный рефлекс: "меня это не коснется". Не стоит лелеять себя пустыми надеждами. Коснется. И нередко даже гораздо раньше старости.

Большинство курильщиков (по статистике, около 70%) основным компонентом, наносящим вред, считают никотин, к которому они привыкли. В то время как самый страшный вред курения наносит не никотин, а продукты сгорания табачного листа, иными словами - сигаретный дым.

С сигаретным дымом курильщик получает более 4000 вредных веществ! Самые опасные из них - канцерогены, способствующие развитию злокачественных опухолей (рака). Поэтому и вред курения, наносимый этими канцерогенами, является самым сильным. Кроме того, в составе табачного дыма был обнаружен радиоактивный полоний-210. Вред курения от его употребления наносится крайне сильный. Медики подсчитали, что курильщик, который курит ежедневно по 20 сигарет, за год получает радиоактивное облучение, равное (внимание!) 300 рентгеновским снимкам лёгких! Практически, Чернобыль на дому!

Печально то, что и некурящий человек, вдыхающий табачный дым, который непосредственно выдыхают курильщики (так называемое пассивное курение), получает те же самые канцерогены, только в меньших дозах. Риск развития раковых опухолей повышен и у пассивных курильщиков, в той числе и у детей. Поэтому вред курения таким пассивным способом, как простое нахождение в закрытом помещении с курящими людьми, ничем не меньше активного курения!

Рак легких — это самый распространенный вид рака, вызываемый курением. Заподозрить у себя рак легких на ранних стадиях практически невозможно, так как начинается заболевание бессимптомно. Поэтому раз в год нужно обязательно делать флюорографию. По мере развития патологического процесса могут появляться кашель, кровохарканье и боли в грудной клетке.



***Рак легкого** называют “профессиональной болезнью курильщика”. По статистике, из ста человек, страдающих онкологическими заболеваниями легкого, не курят только двое. То есть 98 % – курищие. А смертность от рака легкого среди курильщиков в 20 раз выше, чем среди некурящих.*

Раком легкого особенно рискуют заболеть люди, выкуривающие более одной пачки сигарет в день; болеющие обструктивным бронхитом или ранее перенесшие туберкулез легких, после которого остались рубцы; люди с генетической предрасположенностью (кровные родственники болели раком любого органа).

Рак губы из всех видов опухолей занимает 8-9 место. Чаще развивается рак нижней губы, чем верхней. Мужчины болеют чаще. Наиболее вероятен рак губы от курения при наличии каких-либо повреждений слизистой оболочки внутренней каймы губ. Это ускоряет попадание канцерогенных веществ табачного дыма в клетки базального слоя эпителия. Мутации клеток этого слоя могут привести к началу их неконтролируемого деления и развития опухоли.

Рак трахеи. Этот вид опухоли достаточно редкий по сравнению с раком легких и раком губы. Развивается он из эпителиальных клеток трахеи. Курение приводит к раку и вызывает, как правило, плоскоклеточный вид рака трахеи. На ранних стадиях протекает также бессимптомно.

Рак органов пищеварительной и мочевыделительной систем. Рак пищевода, рак поджелудочной железы, рак мочевого пузыря и рак почек вроде бы напрямую с курением не связаны. Тем не менее у курящих они встречаются чаще по тем же причинам, что и рак молочной железы у курящих женщин. Слизистые этих органов способны накапливать в себе токсины, содержащиеся в сигаретах и попадающие в него с курением. Это вызывает мутации в геноме этих клеток, что в итоге и приводит к блокировке апоптоза (запрограммированная гибель клетки). Ведь в норме клетка не может делиться бесконечное число раз, по достижению определенного количества она должна умереть. Нарушение этого механизма и приводит к возникновению опухоли в любом органе.

Признаки ракового поражения в пищеварительной и мочеполовой системе зависят от стадии и локализации опухолевого поражения. К большому сожалению, начальная стадия у них такая же бессимптомная.

Курение и репродуктивная функция

Для женщин пристрастие к табаку особенно губительно. Это, в первую очередь, отражается на продолжении рода. Проведен ряд исследований, которые доказывают, что курение повышает риск отслойки плаценты, преждевременных родов и рождения мертвого плода. К тому же это не лучшим образом отражается на здоровье будущего ребенка. Женская яйцеклетка накапливает в себе вредные вещества, поэтому дети курящих родителей часто рождаются с физическими отклонениями и уродствами.

У мужчин табак вызывает половое бессилие, являясь причиной ранней импотенции. Представители сильного пола, увлекающиеся курением, имеют в два раза больше шансов заработать эту болезнь. К тому же резко снижается подвижность сперматозоидов, поэтому у ряда мужчин возникают проблемы с зачатием ребенка.

Следует знать, что у людей, поборовших вредную привычку, через несколько лет происходит полное естественное обновление половой функции, и они могут вести полноценный образ жизни.

Курение и здоровье зубов

Многие современные люди желают обладать красивой улыбкой, при этом никак не могут расстаться с пагубной привычкой курения.

Всем, кто не может себе представить и дня без сигареты, необходимо помнить, что за своими зубами им придётся следить особенно тщательно. Табак очень вреден для зубов. Смолы сигаретного дыма содержат много канцерогенов. Они постепенно накапливаются на поверхности зубов, вызывая появление на эмали тёмных пятен. В результате улыбка теряет свою красоту. К тому же тёмный налёт препятствует нормальному процессу восстановления зубов после их лечения.

Во время курения эмаль зубов подвергается воздействию горячего дыма, в результате чего она высушивается и растрескивается. В микроскопических трещинках, образовавшихся в результате этого, начинают накапливаться красящие вещества из того же табака, кофе, чая, вина, ягод. От постоянного контакта с табаком снижаются защитные свойства слюны. В результате во рту начинают активно размножаться бактерии.

Во время курения сосуды резко сужаются. Это неблагоприятно сказывается на состоянии дёсен.

Другие заболевания курильщиков

Каких ещё бед можно ждать от курения? В первую очередь вред курения проявляется в болезнях сердца и сосудов. В среднем, риск преждевременной смерти в возрасте 40-60 лет от инфаркта у любителя табака в три раза выше, чем у некурящего человека. И в этом виновны в основном уже высокие дозы никотина, а не только составляющие табачного дыма.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, по сравнению с некурящими, длительнокурящие в 13 раз чаще болевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка. Курильщики составляют 96-99% всех больных раком легких.

Табачный дым оказывает крайне негативное воздействие на кожные покровы. Кожа приобретает серый цвет, жесткий, изнуренный, грубый вид, а также оранжевые, пурпурные или красные тона. Курение наносит ущерб коллагену и эластину, то есть веществам, которые также важны для сохранения упругости кожи.

Табак быстро становится большей причиной смерти и заболеваемости, чем любое отдельное заболевание.

Если нарисовать гротескную картинку курильщика, который испытал на себе вред курения целиком, и сам прочувствовал все вредные эффекты табакокурения, то это будет слепой, глухой, лысый, морщинистый человечек (катаракта, раннее облысение, ранние морщины и глухота вызывается курением) с ампутированной ногой (после перенесённого тромбартериита), страдающий одышкой (эмфизема лёгкого), покрытый струпьями и неспособный воспроизводить потомство (курение часто вызывает псориаз, нарушение репродуктивной функции).

Кому категорически нельзя курить?

-Людам с отягощённым онкоanamнезом, когда в семье трое и более кровных родственников умерли от онкологических заболеваний (ОСОБЕННО опасно курение для тех, чьи родители, бабушки и дедушки болели раком лёгкого);

-Лицам, страдающим туберкулёзом лёгких (среди пациентов тубдиспансера есть мнение, что табачный дым убивает палочку Коха - оно является ошибочным!, напротив, курение способствует прогрессированию инфекционного процесса);

-Женщинам детородного возраста, планирующим беременность (КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ курить во время вынашивания ребёнка, так это может негативно сказаться на ходе беременности и здоровье малыша);

-Детям и подросткам до 21 года, так как вред для здоровья огромный, а в силу "юношеского мышления" оценить его не всегда удаётся;

-Людам, с плохим общим состоянием здоровья и хроническими заболеваниями бронхо-легочной системы, а также с иммунодефицитными состояниями.

ЖЕНЩИНА И СИГАРЕТА

На улице часто можно встретить женщину с сигаретой в руке. Благодаря фильмам и многочисленной рекламе девушки верят, что табачное изделие придает им шарм, красоту, уверенность. Некоторые начинают курить, чтобы оказаться ближе к мужчинам, в процессе курения проще завязать новое знакомство. Самое частое и опасное оправдание женскому курению: сигареты помогают расслабиться и успокоиться.



Женский организм от природы сильнее мужского, но вред от курения для него гораздо больший. Объем женских легких меньше, обменные процессы протекают быстрее, значит и скорость отравления выше.

Помимо рисков и заболеваний, которым подвержены курильщики обоих полов, особенностью воздействия табакокурения на женский организм является изменение гормонального фона, что ведет к следующим патологиям:

- Каждая женщина является потенциальной носительницей плода. Курение оказывает крайне негативное воздействие на репродуктивную функцию женского организма. Под влиянием токсичных веществ нарушается гормональный фон, вероятность зачатия снижается. Если же беременность наступила, то курение может спровоцировать выкидыш, мертворождение или аномальное развитие плода;
- Курящие женщины более подвержены раковым заболеваниям шейки матки и молочных желез, у них чаще встречаются мастопатия, фиброаденома яичников, гипоксия, спазмы, остеопороз;

- У курящих женщин ускоряется старение организма. Кожа истончается, становится тусклой и морщинистой. Волосы блекнут, раньше появляется седина. Ногти меняют цвет и прочность, разрушаются зубы;
- При нарушении гормонального фона эластичность голосовых связок снижается, голос женщины становится сиплым, грубым. Под влиянием табачного дыма развивается хронический кашель, хрипота;
- Под действием гормональных сбоев меняется характер курильщицы, появляется нервозность, раздражительность, грубость;
- Предменструальный синдром (ПМС) проявляется у курящей женщины чаще в два раза. Это боль в пояснице, прыщи, болевые ощущения в груди;
- Недостаток эстрогена в организме приводит к ухудшению работы мозга и центральной нервной системы. Возникают постоянные головные боли, быстрая утомляемость, бессонница.

Статистика женского курения

- По данным Всемирной Организации Здравоохранения, каждая четвертая женщина в мире является курильщицей, и эта цифра постоянно растет;
- Курящие женщины заболевают раком легких чаще, чем мужчины;
- У беременной курильщицы на 25% выше риск отслойки плаценты, чем у некурящей женщины;
- Выкидыши у курильщиц наступают на 30% чаще;
- В 5 раз повышается вероятность рождения мертвого ребенка, если мама курит;
- Обструктивной болезнью легких курящие женщины заболевают в пять раз чаще, чем мужчины-курильщики;
- При приеме оральных контрацептивов курящая женщина в 20 раз повышает шансы заработать инфаркт миокарда;
- Из-за недостатка гормонов у курящей женщины менопауза наступает на 5 лет раньше.

Женская красота была воспета поэтами всех времен. Мягкие волосы, гладкая кожа, нежный голос, волшебный аромат. В современном мире женщина, держащая сигарету, считается эталоном привлекательности, эротичности.

Вот только за этой внешней эротичностью ничего нет. Ни свежести лица, ни женственности, ни аромата волос, ни свежести дыхания. Хриплый голос, дряблая кожа, слезающиеся ногти, отвратительный запах изо рта, вздорный характер и слабое здоровье – вот то, что скрывается за этой данью современной моде.



КУРИЛЬЩИКИ ПОНЕВОЛЕ

Мало кто из курящих задумывается о вреде табачного дыма для собственного здоровья. Еще меньше курильщиков учитывает интересы окружающих его некурящих людей.

Ученые давно выяснили, что выдыхаемый курильщиками дым вызывает у окружающих не просто раздражительную реакцию на слизистые, но по-настоящему угрожает их здоровью.



Вред от пассивного курения может проявиться со временем, но в некоторых случаях это происходит моментально, то есть раздражается носоглотка и бронхолегочная система. Кроме того, некурящий человек может почувствовать головную боль, головокружение и тошноту. Пассивное курение нередко образует дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, вызывая при этом легочные патологии.

Во время сгорания табака образуются основной поток дыма и дополнительный. Основной поток - это то, что проходит через всю сигарету (папиросу) и вдыхается непосредственно курильщиком. Дополнительный поток формируется выдыхаемым дымом и дымом тлеющего табачного изделия в промежутке между затяжками.

Основной поток табачного дыма образуют 35% сгорающей сигареты, 50% уходят в окружающий воздух, составляя дополнительный поток, от 5 до 15% компонентов сгоревшей сигареты остается на фильтре.

В дополнительном потоке окиси углерода содержится в 4-5 раз, никотина и смол – в 50, а аммиака – в 45 раз больше, чем в основном!

Таким образом, как это ни парадоксально, в окружающую курильщика атмосферу попадает токсических компонентов во много раз больше, чем в организм самого курильщика. Именно это обстоятельство обуславливает особую опасность пассивного или «принудительного» курения для окружающих.

Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека.

Результат пассивного курения:

- Пассивное курение увеличивает риск развития онкологических заболеваний;
- Возрастает риск воспаления среднего уха;
- Рост риска сердечно-сосудистых заболеваний, снижение вариабельности ритма сердца, повышение частоты пульса;
- Повышает вероятность развития атеросклероза;
- Астма;
- Воздействие вторичного табачного дыма может увеличивать риск ухудшения умственной деятельности и слабоумия среди людей в возрасте 50 лет и старше;
- Влияние на плод: низкий вес новорождённых, рождение недоношенных детей;
- Ухудшение симптомов астмы, аллергии и других осложнений, связанных с заболеваниями дыхательной системы.

Вред пассивного курения для детей:

- Риск возникновения онкологии;
- Синдром внезапной детской смерти (СВДС);
- Астма;
- Лёгочные инфекции;
- Более тяжёлое течение бронхита, и возрастание вероятности осложнений;
- Повышенный риск заболевания ребёнка туберкулезом;
- Аллергии;
- Болезнь Крона;
- Трудности обучения, задержка развития;
- Увеличение риска кариеса зубов.

КУРЕНИЕ И ЗАКОН

Законодательство о табакокурении в Российской Федерации

1 июня 2013 года вступил в силу Федеральный закон Российской Федерации от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».



В соответствии с законом, курение табака ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- В образовательных, культурных, досуговых, спортивных, медицинских учреждениях;
- На всех видах общественного транспорта, на открытом воздухе на расстоянии менее чем пятнадцать метров от входов в помещения вокзалов, аэропортов, портов, станций метрополитенов, в помещениях вокзалов, аэропортов, портов;
- В помещениях, занятых органами государственной власти, органами местного самоуправления, на рабочих местах;
- В лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов;
- На детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами;
- На автозаправочных станциях.

С 15 ноября 2013 г. в соответствии с Федеральным законом от 21.10.2013 г. №274-ФЗ “О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях” и Федеральный закон “О рекламе” влечет наложение административного штрафа:

- за нарушение запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах - от 500 до 1500 рублей - для граждан;
- за курение табака на детских площадках - от 2 до 3 тыс. рублей;
- за вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака - от 1 до 2 тыс. рублей. Те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетнего, - от 2 до 3 тыс. рублей;
- продажа несовершеннолетнему табачной продукции или табачных изделий - от 3 до 5 тыс. руб.; на должностных лиц - от 30 до 50 тыс. руб.; на юридических лиц - от 100 до 150 тыс. руб.;
- за несоблюдение требований к знаку о запрете курения, обозначающему территории, здания и объекты, где курение запрещено, и к порядку его размещения - от 10 до 20 тыс. рублей - для должностных лиц и от 30 до 60 тыс. рублей - для юридических лиц;
- несоблюдение требований к выделению и оснащению специальных мест на открытом воздухе для курения табака либо выделению и оборудованию изолированных помещений для курения табака - от 20 до 30 тыс. руб. - для должностных лиц и от 50 до 80 тыс. руб. - для юридических лиц;

- неисполнение индивидуальным предпринимателем или юридическим лицом обязанностей по контролю за соблюдением норм законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака на территориях и в помещениях, используемых для осуществления своей деятельности - от 30 до 40 тыс. рублей или от 60 до 90 тысяч рублей соответственно;
- несоблюдение ограничений в сфере торговли табачной продукцией и табачными изделиями - от 2 до 8 тыс. рублей; на должностных лиц - от 5 до 10 тыс. рублей; на юридических лиц - от 50 до 50 тыс. рублей.

Определена подведомственность дел об указанных правонарушениях. В частности, штрафовать граждан за курение в неположенных местах поручено сотрудникам полиции, инспекторам госпожнадзора, санитарным врачам, транспортным, жилищным инспекторам.

Одновременно в Законе о рекламе прописан запрет на рекламу табака, табачной продукции, табачных изделий и курительных принадлежностей, в том числе трубок, кальянов, сигаретной бумаги и зажигалок.

С 1 июня 2014 года курение табака запрещается:

- в поездах дальнего следования;
- гостиницах и общежитиях;
- магазинах, торговых центрах, помещениях рынков;
- помещениях, предназначенных для общественного питания.

С 1 июня 2014 года:

- розничная торговля табачной продукцией осуществляется только в магазинах и павильонах. В случае отсутствия в населённом пункте магазинов и павильонов допускается торговля табачной продукцией в других торговых объектах или развозная торговля табачной продукцией;
- запрещается розничная торговля табачной продукцией на ярмарках, выставках, путем развозной и разносной торговли, дистанционным способом продажи, с использованием автоматов и иными способами;
- запрещается розничная торговля табачной продукцией с выкладкой и демонстрацией табачной продукции в торговом объекте.

Введена административная ответственность в виде штрафов:

| Нарушение | Сумма, руб. |
|--|-------------------|
| Курение в неположенных местах | 500 – 1500 |
| Курение на детских площадках | 2 000 – 3 000 |
| Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака | 1 000 – 2 000 |
| Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака родителями | 2 000 – 3 000 |
| Продажа табака несовершеннолетним | |
| - физическое лицо | 3 000 – 5 000 |
| - должностное лицо | 30 000 – 50 000 |
| - организация | 100 000 – 150 000 |

ТАБАЧНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ:



продли себе жизнь!

Причины табакокурения

Почему люди курят? Что заставляет их сознательно сокращать свою жизнь, день за днём испытывая на себе вред курения и отравляя организм? Ответ знает каждый из нас - сила привычки. Однако то, что мы называем всего лишь вредной привычкой, давно уже внесено в международную классификацию болезней как "табачная зависимость".

Привычка табакокурения развивается только в среде курящих. Это доказывают исследования, показывающие, что у курящих родителей дети курят в несколько раз чаще, чем у некурящих. Следующей значимой причиной является курящая микросоциальная среда, реклама табачных изделий и т.д.

Установлена связь между личностными особенностями и курением, чаще склонны к курению лица с нарушениями настроения, невротами, демонстративными и неустойчивыми чертами характера.

Мотивация к курению определяется, с одной стороны, возникающими в процессе курения притягательными ощущениями, повышением уровня бодрствования, усилением внимания, облегчением умственной деятельности и, с другой - возможностью самоутверждения, успокоением в стрессовых ситуациях, более легким налаживанием контактов и преодолением социальных барьеров, повышением сопротивляемости к сиюминутным неприятностям.

В ряде случаев побудительным фактором служит потребность в курении после еды, употребления кофе и спиртных напитков, что, в конечном итоге, все равно определяется теми же двумя основными причинами, которые, по сути, являются порождением синдрома зависимости.

Табачная зависимость развивается постепенно, длительность формирования зависимости варьирует, не все пробующие курить становятся злостными курильщиками.

Первые пробы курения табака отмечаются в подростковом возрасте и, как правило, вызваны любопытством и подражанием сверстникам, кумирам.

Затем отмечается курение только в определенных ситуациях, в компаниях, во время ожидания и т.д. При отсутствии подобных ситуаций необходимость в курении не возникает, т.е. такое ситуационное курение свидетельствует о развитии психической зависимости.

При ежедневном курении, когда выкуривается небольшое количество сигарет (до 10), а при некоторых ситуациях выкуривается еще меньше сигарет (например, выходные дни) можно говорить о начале формирования физической зависимости.

Следующая стадия никотиновой зависимости - это когда курение становится регулярным и частым (выкуривается до 20 сигарет), курение не прекращается даже ночью. Это уже прямой путь к сокращению собственной жизни.



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Долгие годы курильщики никаких изменений в здоровье не замечают. Однако рано или поздно скрытый период отравления организма заканчивается, и возникают инфаркты, инсульты, хронический кашель, расстройства желудка, холодеющие руки и ноги, пожелтевшая кожа и зубы, неприятный запах изо рта...

У бросивших курить снижается риск развития многих тяжелых заболеваний сердца, сосудов, легких и т.д. Например, через 1 год отказа от курения риск развития инфаркта миокарда снизится в 2 раза; через 5 лет риск заболевания раком носоглотки и пищевода сократится вдвое, а риск инсульта и инфаркта станет таким же, как у некурящего; через 10 лет шансы получить рак легких сравняются с таковыми у некурящих.

Что же приобретешь Ты, отказавшись от этой пагубной привычки?

- Повысится самооценка - ты это сделал!
- Организм избавится от постоянной интоксикации;
- На 10-15 лет увеличится продолжительность жизни;
- Близкое окружение и, в первую очередь, дети избавятся от пассивного курения и "заражения" вредной привычкой;
- Повысится иммунитет;
- Пропадет неприятный запах изо рта;
- Улучшатся обоняние и вкусовые ощущения;
- Нормализуется артериальное давление и пульс;
- Повысится физическая выносливость;
- Снизится риск развития ишемической болезни сердца;
- Сохранится семейный бюджет.

Как бросить курить?

Самый простой способ - это выбросить пачку сигарет.

Рекомендации для тех, кто самостоятельно решил бросить курить

Если Вы решились самостоятельно отказаться от пагубной привычки, не тяните, лучше это сделать сразу, как только приняли решение. Сразу уничтожьте все запасы сигарет, убедитесь, что не осталось никаких "заначек", не жалейте спички, зажигалки и пепельницы, их тоже лучше выбросить. Отметьте этот день в календаре, предупредите своих знакомых, друзей и родственников, что Вы бросаете курить, чтобы не предлагали курить и не курили в вашем присутствии, заручитесь поддержкой у тех, кто уже бросил курить.

Помните, что, когда бросаешь курить табак, организму требуется около 4-х недель для того, чтобы очиститься от никотина и табачной смолы. Очень важно полностью отказаться от употребления, ибо, если выкуривать по сигаретке в день, полного вывода перечисленных веществ из организма не произойдет, влечение к никотину будет поддерживаться, и табачная абстиненция растянется на длительное время.

На начальном этапе отказа от табака не нужно принимать "революционное" решение никогда в жизни больше не курить. Лучше использовать "программу минимум", т.е. принимать решение не курить сегодня, а когда наступит следующий день - не курить в этот день и так далее.

Нужно помнить, что пугающие симптомы отмены никотина (сильное желание закурить; при невозможности реализовать свое желание, раздражительность, беспокойство, неусидчивость; нарушение концентрации внимания; доминирующие мысли о курении; ухудшение памяти; нарушение сна, появление снов на тему курения; нарушение настроения, депрессия; головная боль, головокружение; потливость, дрожание рук; усиление кашля с трудно отделяемой мокротой; повышение аппетита и, как следствие, увеличение веса) - временное явление и, если на них не фиксировать внимание, то они меньше беспокоят и исчезают через 3-4 недели после отмены табака.

Хвалите себя за каждый прожитый день без курения табака. Значимые для Вас мотивы отказа от курения напишите и развесьте на видных местах. Сравнивайте и находите положительные моменты - как Вы живете сейчас и как жили под воздействием табачного дыма, в "никотиновом рабстве".

Для преодоления острого желания покурить используйте следующие приемы:

- Перечисляйте и повторяйте причины, по которым Вы решили отказаться от курения табака;

- При остром желании покурить посмотрите на часы и засекуте время, через несколько минут это желание ослабнет, т.е. важно продержаться всего несколько минут;

- Постарайтесь отвлечься, сделайте несколько физических упражнений;

- Чистите зубы и обращайтесь внимание на то, как они белеют, представьте, какими они будут через пару месяцев, это придаст Вам оптимизм и улучшит настроение;

- Проанализируйте, в какое время у вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать этих ситуаций, ломайте стереотипы поведения;

- Откладывайте деньги, которые обычно тратили на сигареты, и купите подарок себе или любимому человеку, старайтесь себя всячески поощрять;

- Когда желание покурить будет очень сильным, используйте мятные конфеты, щелкайте семечки, жуйте жевательную резинку, фрукты, сухофрукты, орехи;

- Больше пейте, носите сок или воду с собой, прием жидкости помогает снять острое желание закурить, способствует выведению токсинов и разжижению мокроты;

- Сделайте медленный вдох на 5 счетов и такой же медленный выдох, повторите упражнение 5 раз;

Если данные приемы не помогают, то целесообразно использовать жевательную резинку с никотином или пластырь, дозировку и кратность приема которых определит доктор, а также при необходимости назначит поддерживающую, симптоматическую терапию.

ПРАВДА О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Когда минует острый период отказа от табака, и влечение к никотину возникает периодически, в определенных ситуациях: во время стресса, конфликта, при переутомлении, в состоянии алкогольного опьянения, во время голода и т.д., важно использовать те же приемы преодоления нестерпимого желания закурить, которые помогали в острый период абстиненции. Напоминайте себе причины, по которым решили бросить курить.

Важно избавиться от "якорей" - привычных обстоятельств, стереотипных ситуаций, связанных с курением. Например, если Вы курили, прогревая машину или выходя из метро, то старайтесь преодолеть, сломать этот стереотип поведения.

Если Вы отмечаете нарушения концентрации внимания, рассеянность, нарушения памяти, то старайтесь включить в свой рацион продукты, содержащие витамины группы В (листовой салат, шпинат, помидоры, тыква, чеснок, петрушка и т.д.), тренировать память, заучивая стихи, разгадывая кроссворды. Эти нарушения постепенно пройдут, когда восстановится баланс нейромедиаторов, который был нарушен из-за никотина.

Если Вы не решаетесь самостоятельно отказаться от курения или не смогли добиться ремиссии, то целесообразно обратиться за медицинской помощью. В настоящее время в арсенале врачей имеются современные препараты и методики, помогающие человеку уменьшить дискомфорт, возникающий при отмене никотина. Помните, что миллионы людей на Земном шаре отказываются от курения и никогда не возвращаются к этой пагубной привычке.

